

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2023-12-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 1975.45 kcal; B: 73.73 g; T: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.8 g; W: 338.77 g; W tym cukry: 66.78 g; Bł.: 32.23 g; Sól: 7.48 g; WW: 30.52 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 62.07 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3690.12 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Ogórek kiszony 100 g ,	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g ( <u>MLE</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml , Mandarynka 2 szt ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Budyń o smaku waniliowym/p b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ),	<b>Podwieczorek:</b> Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Hummus 30 g ( <u>SEJ</u> ), Pomidor 15 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Sałata zielona 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2118 kcal; B: 87.45 g; T: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; W: 349.82 g; W tym cukry: 77.38 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 9.1 g; WW: 31.14 Por; Ener. z B: 16.52 %; Ener. z W: 58.89 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4371.31 mg;		
<b>poniedziałek 2023-12-18</b> <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna</b>		
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Blok drobiowy-wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE</u> ), Warzywa pieczone 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor 90 g , Roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> E: 2162.03 kcal; B: 73.75 g; T: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 9.19 g; W: 361.59 g; W tym cukry: 69.63 g; Bł.: 22.1 g; Sól: 5.02 g; WW: 33.92 Por; Ener. z B: 13.64 %; Ener. z W: 62.81 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3782.56 mg;		

### Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2023-12-18		Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu
kasza kukurydziana na ml/p 400 ml ( <u>MLE</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Blok drobiowy-wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ), Warzywa pieczone 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g ( <u>MLE</u> ), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2093.19 kcal; B: 73.12 g; T: 46.03 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; W: 357.17 g; W tym cukry: 65.66 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 5 g; WW: 33.61 Por; Ener. z B: 13.97 %; Ener. z W: 64.19 %; Ener. z T: 19.79 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3594.69 mg;

poniedziałek 2023-12-18		Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna
Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ), Warzywa pieczone 100 g ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Ryż na sypko 200 g , Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ), Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g , Mandarynka 2 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g ( <u>SEL</u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Roszponka 10 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ</u> ), Salata zielona 10 g ,

**Wartości odżywcze:** E: 2221.18 kcal; B: 76.14 g; T: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.8 g; W: 353.76 g; W tym cukry: 52.33 g; Bł.: 30.41 g; Sól: 6.16 g; WW: 32.32 Por; Ener. z B: 13.71 %; Ener. z W: 58.23 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3684.91 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Kotlet drobiowy panierowany 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sos tatarski 50 ml ( <u>JAJ, GOR, S02.</u> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2089.44 kcal; B: 86.08 g; T: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; W: 295.19 g; W tym cukry: 42.75 g; Bł.: 31.29 g; Sól: 10.37 g; WW: 26.43 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 50.52 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4050.41 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałatka warzywna (ogórek,pomidor,papryka) () 80 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ), Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g , Mix sałat 20 g ,
II Śniadanie: Jogurt naturalny z musem jabłkowym b/c 150 g ( <u>MLE.</u> ),	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 10 g ,	Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2133.08 kcal; B: 110.51 g; T: 63.4 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; W: 300.25 g; W tym cukry: 53.39 g; Bł.: 35.63 g; Sól: 10.97 g; WW: 26.44 Por; Ener. z B: 20.72 %; Ener. z W: 49.62 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 3.34 %; K: 5051.37 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		Posiłek nocny: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1903.54 kcal; B: 93.5 g; T: 42.34 g; Kw. tł. nasy.: 9.74 g; W: 298.58 g; W tym cukry: 51.01 g; Bł.: 25.22 g; Sól: 10.33 g; WW: 27.3 Por; Ener. z B: 19.65 %; Ener. z W: 57.44 %; Ener. z T: 20.02 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4381.92 mg;

wtorek 2023-12-19 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
--	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki jęczmienna na mleku /p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1849.77 kcal; B: 91.02 g; T: 38.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.96 g; W: 296.88 g; W tym cukry: 49.53 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 10.8 g; WW: 27.2 Por; Ener. z B: 19.68 %; Ener. z W: 58.75 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4241.18 mg;

wtorek 2023-12-19 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Płatki jęczminne na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata lodowa 20 g ,	Jarzynowa z zacierką *-dieta (bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ), Sałata zielona 20 g , Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1689.12 kcal; B: 79.7 g; T: 33.4 g; Kw. tł. nasy.: 7.64 g; W: 278.5 g; W tym cukry: 33.17 g; Bł.: 26.04 g; Sól: 9.37 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.87 %; Ener. z W: 59.78 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 3716.22 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE, _</u> ), Szyunka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, _</u> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Surówka z marchwi i migdałów () b/c 150 g ( <u>MLE, ORZ, _</u> ), Winogrona 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ, _</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2358.29 kcal; B: 108.96 g; T: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.7 g; W: 364.52 g; W tym cukry: 85.59 g; Bł.: 38.99 g; Sól: 8.11 g; WW: 32.59 Por; Ener. z B: 18.48 %; Ener. z W: 55.22 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 3.31 %; K: 4314.9 mg;

środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ), Szyunka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, _</u> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Kasza gryczana 200 g, Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Surówka z marchwi i migdałów b/c () 150 g ( <u>MLE, ORZ, _</u> ), Winogrona 100 g, Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ), Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g,
II Śniadanie: Sałatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ),	Podwieczorek: Koktajl z czarnej porzeczki* b/c 250 ml ( <u>MLE, _</u> ),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 30 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2542.64 kcal; B: 122.65 g; T: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; W: 403.96 g; W tym cukry: 74.3 g; Bł.: 45.79 g; Sól: 7.37 g; WW: 35.78 Por; Ener. z B: 19.29 %; Ener. z W: 56.35 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 3.6 %; K: 5692.95 mg;

środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE, _</u> ), Szyunka z piersią indyczą-wędliną drobiową grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, _</u> ), Pomidor 90 g, Rukola 10 g,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, _</u> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g, Banan 1szt. 1 szt, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g ( <u>GLU PSZ, RYB, MLE, _</u> ), Sałata zielona 20 g,
		Posiłek nocny: Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ, _</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2489.91 kcal; B: 108.55 g; T: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; W: 416.93 g; W tym cukry: 104.98 g; Bł.: 27.22 g; Sól: 6.58 g; WW: 39.08 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 62.61 %; Ener. z T: 17.49 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4804.28 mg;

środa 2023-12-20 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE, </u> ), Szyńka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <u>SOJ, SEL, </u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Sałata zielona 10 g ,	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ, </u> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL, </u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ, </u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2325.51 kcal; B: 102.13 g; T: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 7.91 g; W: 395.51 g; W tym cukry: 98.16 g; Bł.: 26.68 g; Sól: 6.04 g; WW: 37.01 Por; Ener. z B: 17.57 %; Ener. z W: 63.44 %; Ener. z T: 16.38 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4622.25 mg;

środa 2023-12-20 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU OW, </u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szyńka z piersią indyczą-wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL, </u> ), Pomidor b/skórki 90 g , Sałata zielona 10 g ,	Ziemniaczana *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEĆZ, </u> ), Pieczeń rzymska drobiowa z indyka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ), Sos jarzynowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g , Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g ( <u>RYB, SEL, </u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ, </u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2221.9 kcal; B: 85.53 g; T: 46.02 g; Kw. tł. nasy.: 9.04 g; W: 377.58 g; W tym cukry: 81.74 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 6.11 g; WW: 35.11 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 63 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4053.08 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2386.78 kcal; B: 102.25 g; T: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 348.84 g; W tym cukry: 55.32 g; Bł.: 37.5 g; Sól: 7.33 g; WW: 31.22 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 52.18 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4191.16 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Paszтет z fasoli* 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ), Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 100 g ( <u>GOR,</u> ),	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Surówka z rzepy białej i jabłka () 150 g ( <u>MLE,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g,
II Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	Podwieczorek: Pomarańcza 250g 1 szt	Posiłek nocny: Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ,</u> ), Ogórek świeży 15 g,

**Wartości odżywcze:** E: 2630.14 kcal; B: 115.08 g; T: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; W: 380.48 g; W tym cukry: 72.83 g; Bł.: 44.62 g; Sól: 8.18 g; WW: 33.63 Por; Ener. z B: 17.5 %; Ener. z W: 51.08 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 5036.83 mg;

czwartek 2023-12-21 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Blok drobiowy-wędzina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Cwikła z jabłkiem () 90 g, Roszponka 10 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g,
		Posiłek nocny: Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt,

**Wartości odżywcze:** E: 2339.01 kcal; B: 103.89 g; T: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; W: 348.22 g; W tym cukry: 50.76 g; Bł.: 20.82 g; Sól: 7.06 g; WW: 32.81 Por; Ener. z B: 17.77 %; Ener. z W: 55.99 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3500.91 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2023-12-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Blok drobiowy-wędzina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 90 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE,</u> ), Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2227.71 kcal; B: 99.5 g; T: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.43 g; W: 338.34 g; W tym cukry: 44.64 g; Bł.: 20.82 g; Sól: 6.9 g; WW: 31.82 Por; Ener. z B: 17.87 %; Ener. z W: 57.01 %; Ener. z T: 22.4 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3276.16 mg;

czwartek 2023-12-21		
Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna		
Kasza manna na wywarze jarzynowym* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Ćwikła z jabłkiem () 90 g , Roszponka 10 g ,	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 400 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2085.11 kcal; B: 78.94 g; T: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; W: 321.91 g; W tym cukry: 27.48 g; Bł.: 21.76 g; Sól: 6.59 g; WW: 30.05 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 57.58 %; Ener. z T: 24.2 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2706.99 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ), Powidła śliwkowe 25 g, Jabłko 1 szt 1 szt,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba smażona (Dorsz) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Papryka świeża 80 g, Salata zielona 20 g,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2279.68 kcal; B: 97.14 g; T: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; W: 332.96 g; W tym cukry: 64.28 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 9.79 g; WW: 30.06 Por; Ener. z B: 17.04 %; Ener. z W: 52.82 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 4259.14 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Makaron pełnoziarnisty na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g, Warzywa po grecku* (bez cukru) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml, Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ), Papryka świeża 80 g, Salata zielona 20 g,
<b>II Śniadanie:</b> Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml,	<b>Podwieczorek:</b> jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE,</u> ),	<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2164.63 kcal; B: 105.22 g; T: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; W: 313.64 g; W tym cukry: 65.93 g; Bł.: 35.75 g; Sól: 9.53 g; WW: 27.78 Por; Ener. z B: 19.44 %; Ener. z W: 51.35 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 3.3 %; K: 4724.85 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt, Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt, Jabłko pieczone 1szt. 1 szt,	Krupnik jęczmienny* 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g, Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kalafior gotowany* 100 g, Kompot owocowy* z/c 250 ml,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt, Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g ( <u>MLE,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml,

**Wartości odżywcze:** E: 2137.09 kcal; B: 102.89 g; T: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; W: 324.75 g; W tym cukry: 66.05 g; Bł.: 24.14 g; Sól: 8.32 g; WW: 30.02 Por; Ener. z B: 19.26 %; Ener. z W: 56.27 %; Ener. z T: 22.59 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4284.73 mg;

piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
--	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku/p 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Serek ziarnisty naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> <u>GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kalafor gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z białek z natką pietruszki 80 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ), Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 100 g ( <u>MLE,</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 2154.65 kcal; B: 109.28 g; T: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; W: 324.66 g; W tym cukry: 65.77 g; Bł.: 24.14 g; Sól: 8.49 g; WW: 29.98 Por; Ener. z B: 20.29 %; Ener. z W: 55.79 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4342.33 mg;

<b>piątek 2023-12-22 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Zacierka na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ), Dżem 25 g 1 szt , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ,</u> ), Ziemniaki z koperkiem () 200 g , Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ), Kalafor gotowany* 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta (bez mleka) 80 g ( <u>JAJ,</u> ), Sałatka z pomidorów z olejem i natką pietr 100 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,

**Wartości odżywcze:** E: 1870.35 kcal; B: 78.81 g; T: 45.46 g; Kw. tł. nasy.: 8.69 g; W: 300.11 g; W tym cukry: 48.49 g; Bł.: 24.9 g; Sól: 8 g; WW: 27.48 Por; Ener. z B: 16.86 %; Ener. z W: 58.86 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3650.7 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

sobota 2023-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g ( <u>SOJ, SEL, _</u> ), Ketchup saszetka 20g 1 szt , Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL, _</u> ), Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <u>ORZ, _</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2552.5 kcal; B: 91.97 g; T: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 359.08 g; W tym cukry: 61 g; Bł.: 43.76 g; Sól: 9.32 g; WW: 31.56 Por; Ener. z B: 14.41 %; Ener. z W: 49.41 %; Ener. z T: 32.47 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 4073.68 mg;

sobota 2023-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, _</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Ryż na sypko (brązowy) 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Surówka z marchwi i selera b/c () 150 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ), Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
<b>II Śniadanie:</b> Sałatka wiosenna 100 g ,	<b>Podwieczorek:</b> Serek homo. naturalny 150 g ( <u>MLE, _</u> ), Mus z truskawek* b/c 50 g ,	<b>Posiłek nocny:</b> Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <u>ORZ, _</u> ), Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2425.86 kcal; B: 109.08 g; T: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.06 g; W: 351.35 g; W tym cukry: 59.55 g; Bł.: 47.92 g; Sól: 7.24 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 17.99 %; Ener. z W: 50.03 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 4455 mg;

sobota 2023-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Szyńska luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, _</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g ,	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko 1 szt 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2156.17 kcal; B: 81.92 g; T: 49.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.18 g; W: 359.95 g; W tym cukry: 61.61 g; Bł.: 27.9 g; Sól: 6.76 g; WW: 33.14 Por; Ener. z B: 15.2 %; Ener. z W: 61.6 %; Ener. z T: 20.48 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3658.54 mg;

sobota 2023-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
--	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Płatki owsiane na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU OW, </u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, </u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2130.84 kcal; B: 82.05 g; T: 45.21 g; Kw. tł. nasy.: 7.96 g; W: 362.78 g; W tym cukry: 63.74 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 6.94 g; WW: 33.3 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 62.65 %; Ener. z T: 19.1 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3752.38 mg;

<b>sobota 2023-12-23 Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU OW, </u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ), Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynka luksusowa-wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, </u> ), Pasta warzywna* 100 g ( <u>SEL, </u> ),	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Ryż na sypko 200 g , Potrawka drobiowa z warzywami * 180 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ), Buraczki oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u> ), Sałata zielona 20 g ,
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2000.97 kcal; B: 70.12 g; T: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 7.58 g; W: 345.31 g; W tym cukry: 47.31 g; Bł.: 29.96 g; Sól: 6.56 g; WW: 31.45 Por; Ener. z B: 14.02 %; Ener. z W: 63.04 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3183.21 mg;

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: SZPITAL PUŁAWY		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 1 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kompot z suszu 250 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ), Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ryba smażona (Morszczuk) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ), Kapusta z pieczarkami 100 g ,
		Posiłek nocny: Makowiec 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ),

**Wartości odżywcze:** E: 2503.44 kcal; B: 113.8 g; T: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; W: 390.23 g; W tym cukry: 58.59 g; Bł.: 29.69 g; Sól: 6.77 g; WW: 36.11 Por; Ener. z B: 18.18 %; Ener. z W: 57.61 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3484.84 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Herbata czarna granulowana b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Mus z jabłek () b/c 100 g , Kompot owocowy* b/c 250 ml ,	Kompot z suszu b/c 250 ml , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty z uszkami z kapustą i grzybami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Kapusta z pieczarkami 100 g ,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny pasteryzowany 250 ml ,	Podwieczorek: Chleb Graham 25 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 0.50 szt , Jajko gotowane kl M 0.50 szt ( <u>JAJ,</u> ), Pomidor 15 g ,	Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2272.15 kcal; B: 122.49 g; T: 44.9 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; W: 355.46 g; W tym cukry: 56.59 g; Bł.: 38.74 g; Sól: 9.18 g; WW: 31.69 Por; Ener. z B: 21.56 %; Ener. z W: 55.76 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4321.06 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 2 Łatwo strawna		
Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 2 szt , Twarożek 60 g ( <u>MLE,</u> ), Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*() 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ), Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ), Mus z jabłek () z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kompot z suszu 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB,</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ),
		Posiłek nocny: Mandarynka 2 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2190.73 kcal; B: 107.83 g; T: 40.52 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; W: 360.97 g; W tym cukry: 82.24 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 4.66 g; WW: 33.37 Por; Ener. z B: 19.69 %; Ener. z W: 60.98 %; Ener. z T: 16.64 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4000.47 mg;

niedziela 2023-12-24 Jadłospis dla diety: PUŁ- 3 Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu		
---	--	--

### Jadłospisy dla oddziałów

Kasza jęczmienna na mleku/p 400 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ), Pomidor b/skórki 80 g , Mix sałat 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ), Mus z jabłek ( ) z/c 100 g , Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kompot z suszu 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Jabłko pieczone 1szt. 1 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2121.98 kcal; B: 107.2 g; T: 34.82 g; Kw. tł. nasy.: 10.2 g; W: 356.57 g; W tym cukry: 78.29 g; Bł.: 26.14 g; Sól: 4.64 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 20.21 %; Ener. z W: 62.29 %; Ener. z T: 14.77 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3813.8 mg;

niedziela 2023-12-24 <b>Jadłospis dla diety: PUŁ- ML Bezmleczna</b>		
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 400 ml ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ), Herbata czarna granulowana z/c 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g , Pomidor 80 g , Mix sałat 20 g ,	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ), Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot owocowy* z/c 250 ml ,	Kompot z suszu 250 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt , Barszcz czerwony czysty (bez mleka) 300 ml ( <u>SEL.</u> ), Ryba gotowana (Morszczuk) 80 g ( <u>RYB.</u> ), Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ),
		<b>Posiłek nocny:</b> Mandarynka 2 szt ,

**Wartości odżywcze:** E: 2040.64 kcal; B: 100.81 g; T: 42.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.75 g; W: 325.67 g; W tym cukry: 47.52 g; Bł.: 27.48 g; Sól: 5.76 g; WW: 29.73 Por; Ener. z B: 19.76 %; Ener. z W: 58.45 %; Ener. z T: 18.86 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3695.49 mg;